

ૐ

પ્રાણ ચિકિત્સા

(એક યોગી પ્રણિત)



પ્રસિદ્ધ કર્તા

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ

તંત્રી ચંદ્રપ્રકાશ-ભાગાતળાવ

સુરત.



મૂલ્ય આના ત્રણ પોણેજ સાથે

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગજરાની કોપીરાઈટ-સંગ્રહ



છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.
પ્રસિદ્ધ કરવાનું છે. ચંદ્રપ્રકાશ ઓપીસ ભાગાતળાવ-સુરત.
છાપનાર ઠાકોરદાસ માનસીંગ
છાપવાનું છે. જૈન વિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.
ચૌટાના પુલ ઉપર સુરત.



गुजरात विद्यार्पीठ ग्रंथालय

[गुजराती कॅपीराइट विभाग]

अनुक्रमिक

७३७७

वर्गिक

पुस्तकनु नाम प्रागुयित्ति।

विषय ४२

પ્રસ્તાવના.

પ્રાણાયામનું પુસ્તક પ્રકટ કર્યા પછી લાંબા સમયને અંતરે તેના ગ્રાહકોની અનેક માગણીને લીધે તે ત્રિપયના અનુસંધાનરૂપ આ પ્રાણચિકિત્સા નામનું પુસ્તક જનસેવામાં રજૂ થાય છે.

આ પુસ્તક ખાસ વાંચવા માટે નહિ પણ અનુભવ માટેજ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે. અને આશા ગાખવામાં આવે છે કે દરેક વાંચકટંદ તેને અનુભવમાં મૂકી અપાર લાભને પામશે. પુસ્તકમાં લખેલી ક્રિયા સરળમાં સરળ છે પણ તે અપાર લાભને આપનારી છે અને તે સ્વામી વિજ્ઞાન ભારતીના તરફથી જન કલ્યાણાર્થે દર્શાવાઈ છે. તેથી તે અનુભવેલી હોઈ અપાર લાભને આપનારી છે.

આ પુસ્તક વાંચ્યા પૂર્વે પ્રાણાયામ પ્રથમ ભાગ વાંચવો જરૂરનો છે. કેમકે આ ક્રિયા સાધતા પૂર્વે શું શું કરવાની જરૂર છે તે તેમાં વિસ્તારથી સમજાવવામાં આવ્યું છે.

પુસ્તક ખાસ અનુભવમાં મૂકવાને માટેજ તૈયાર કરેલું હોવાથી તેનું કદ આટલું ન્હાનું રહ્યું છે. કેમકે તેમાં મિથ્યા પિષ્ટ પેપણ ન કરતાં ઇન્દ્રિયાસુખોને અધિક ઉપયોગની બાબતો તથા ક્રિયાઓનોજ સમાવેશ કર્યો છે. લખવાનું અનંત છે. પણ તેને આચારમાં મૂકવાનીજ કઠિનતા છે. તેથી આટલું થોડું પણ આચારમાં મૂકી શકાશે તો પુસ્તક લખવામાં લીધેલો શ્રમ સાર્થક થશે અને આ પુસ્તકમાં લખેલી ક્રિયાથી આગળ વધવાની ક્રિયાઓનું પુસ્તક પ્રાણાયામના દ્વિયતી વિભાગ રૂપે પ્રસિદ્ધ થશે.

ચંદ્રપ્રકાશ આફીસ સુરત.

ચૈત્ર પૂર્ણિમા ૧૯૭૧ અધવાર. } પ્રભુશંકર ન. વ્યાસ

આરોગ્ય.

આરોગ્ય સંબંધી સઘળી માહિતી આપનાર અમારા તરફથી હાલમાંજ પ્રગટ થયલું નવીન પુસ્તક, તેમાં આરોગ્ય રહેવાના ઉપાયો, વ્યાધિઓને મટાડવાના ઔષધો, માત્રાઓ, ગોળીઓ, વ્યાધિનું સ્વરૂપ, કુદરતી ઉપાયોથી વ્યાધિ શી રીતે મટાડી શકાય, ઘરગથુ દવાઓ, સરળ કસરતો વગેરે બાબતોને સમાવી છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ અનુસાર વ્યાધિ મટાડવાના અને નવજીવન પ્રાપ્ત કરવાના સર્વથી બની શકે તેવા ઉપચારોનું વર્ણન આ પુસ્તકમાં અતિ વિસ્તારથી કરેલું છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક આ સચિત્ર પુસ્તકની કીંમત ફક્ત આના દશ રાખવામાં આવી છે, પોસ્ટેજ ૦-૧-૦ જુદું.

ચંદ્રમકાશ ઓફીસ, સુરત.

પ્રાણચિકિત્સા.

પરમાત્માનાં પ્યારાં બાળકો! અરે! સાક્ષાત્ પર-

માત્મ સ્વરૂપ માનવ તનુધારી

ભૂમિકા

દિવ્ય મૂર્તિઓ! તમને બળર છે કે

તમે સર્વશક્તિમાન છો ? તમારા

એક સંકલ્પના બળથી તમે ધારો તે કરવા સમર્થ
છો ! બળવાન, તનદુરસ્ત અને તેજસ્વી થવાનો
તમારો જન્મ સિદ્ધ હક્ક છે એ તમે શા માટે
ભૂલી જાઓ છો ? તમે એમ શા માટે કહો
છો કે હું વૃદ્ધ છું, દરદી છું, નિર્બળ છું,
દુઃખી છું ! એ નિર્બળતા છોડી દો. આજથી જ
તમારી કાયરતાને એક લાત મારી તમારા હૃદય-
માંથી કહાડી મૂકો. આજ પળથી તમારી ભીરૂતાને,
દીનતાને છેલ્લી સલામ કરો. ૐ કારની ગર્જના
કરી બોલો કે હું સત્સ્વરૂપ છું. હું બળવાન છું.
હું મારા શરીરનો માલિક છું મારા શરીરને ઇચ્છામાં
આવે તેવું બનાવવા સમર્થ છું.

હા, અલગત તમે સમર્થ છો જ. કદાપિ
અસમર્થ હતા જ નહિ. તમે કહેશો કે હું અજ્ઞાની

છું. મારી ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ છે. માફ ચિત્ત ધણું અસ્થિર છે. હું કહું છું કે તમારી એ જામણ છે. તમારો એ સર્વ પ્રલાપ છે. જાગી ઉઠો. મોહ-નિદ્રામાંથી બેઠા થાઓ. તમારું મૂળ સ્વરૂપ વિચારો. તમે બળવાન છો. તમે સ્વતંત્ર છો. મનમાંથી શંકાને નિર્મૂળ કરી નાંખો. ‘જે આમ હશે તો!’ એ તમારા ‘જે’ અને ‘તો’ જ તમારા સામર્થ્યને ચીમળાવી નાંખે છે. તમને બળહીન બનાવી દે છે. તમારા અધિકારથી બ્રહ્મ કરે છે.

હજી કયાં સુધી દુઃખી રહેશો? તમે કેહો કે અમે દુઃખથી કંટાળ્યા છીએ જ પણ ઉપાય શો? ઉપાય તમારા પોતાનાજ હાથમાં છે. તમે સ્વાધીન છો. તમને કોઈ બાંધી શકે એમ નથી ને કોઈ છોડવી શકે એમ નથી. તમે તમારી કુદરતી શક્તિઓને વાપરતાં રીજો. એટલે આ જ પળે તમે પૂર્ણ રીતે સ્વતંત્ર અને સુખી થશો.

તમે પૂછશો કે એ શક્તિ કયી અને કેવા પ્રકારની છે? અમે તેને શી રીતે એ શક્તિ કયી? ઓળખી શકીએ? અમે તેને કેવી રીતે કાબુમાં લાવીને અમારી ઇચ્છા મુજબ તેનો ઉપયોગ કરીએ? એ શક્તિ તમારા

પોતાના શરીરમાં જ રહેલી છે. તેના વડે જ તમારા દેહ-
ના સર્વ વ્યાપાર થાય છે. પણ તમે તેને પિછાણતા નથી.
તમારા શરીરને તપાસો. તે શેનું બનેલું છે ? તમે
કહેશો! કે અસ્થિ, રૂધિર, ત્વચા અને માંસનું એ
ખડું છે પણ એથી વધારે ઉંડા ઉતરો, વધારે
ખારીકીથી અવલોકન કરો, સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ
લો. એ યંત્ર વડે લોહીના એક ટીપાને અથવા
વીર્યના એક ઝીણામાં ઝીણા બિન્દુને તપાસો. તમને
જણાશે કે એમાં અસંખ્ય જીવનતત્ત્વો રહેલાં
છે. રૂધિર અને વીર્ય કેવળ જડ પદાર્થ નથી, રસા-
યનિક પદાર્થોના સંયોગથી બનેલાં નથી; તેનામાં
ચેતન છે. એ પ્રત્યેક લોહીના આણુમાં ચેતન છે.
એ પ્રમાણે તમારું આખું શરીર ખારીક જીવન
તત્ત્વોનું બંધાયેલું છે. એ જીવનતત્ત્વો, પાનાં
મોટાં આણુઓ, છૂટાં છવાયાં નથી. તેમનું કાર્ય
ગમે તેમ કરતાં નથી પણ એ અસંખ્ય તત્ત્વોની
એકતા થવાથી એક જીવંત શરીર બને છે તે
પ્રમાણે પ્રાણી, વનસ્પતી અને જેમને આપણે સામાન્ય
ભાષામાં જડ પદાર્થ કહીએ છીએ તે સર્વમાં આ
જીવનતત્ત્વો સંકલિત થઈ રહેલાં છે. એ સંઘર્ષ

જીવનતત્ત્વોને નિયમમાં રાખનાર એક ચમત્કારિક શક્તિ પ્રાણી માત્રમાં અને પદાર્થ માત્રમાં રહેલી છે, તેને પ્રાણ કહે છે. એ પ્રાણના બળ વડે સઘળાં જીવનતત્ત્વો નિયંત્રિત અને એકત્ર રહે છે. પ્રાણનો અર્થ આત્મા કે વાયુ કરવાનો નથી, આત્મા જે તમારું મૂળસ્વરૂપ તે પ્રાણ તથા બીજી સર્વ શક્તિઓનો સ્વામી છે. આત્મા દેહ થકી છૂટો પડે છે ત્યારે દેહમાં પ્રાણની જરૂર રહેતી નથી એટલે તે તરત જ વિશ્વના સર્વવ્યાપી પ્રાણ સમૂહમાં ભળી જાય છે. પ્રાણનો અંકુશ દૂર થતાં અત્યાર સુધી એકત્ર સંકલિત રહેલાં જીવનતત્ત્વો છૂટાં પડે છે અને થોડા સમયમાં પંચ મહાભૂતમાં મળી જઈ નવા દેહની બનાવટમાં કામ લાગે છે.

આપણે હમણાં જોઈ ગયા કે પ્રાણ એક મહાન શક્તિ છે. એને કેટલાક

પ્રાણ કયાં રહે ‘વિદ્યુતશક્તિ’ કહે છે. કેટલાક છે ? વધારે સુધારીને Human Elec-

tricity એટલે ‘માનુષી વિદ્યુત

શક્તિ’ કહે છે. કેટલાક વિદ્વાનો તેને Magnetism અથવા આકર્ષણશક્તિ પણ કહે છે. એનું વાસ્તવ નામ ક્રિયા શક્તિ છે. તેને જમે તે નામથી

ઓળખો પણ સઘળા એટલું તો એક મતે
 ઇચ્છું કરે છે કે તે મહાન શક્તિ છે. મનુષ્ય,
 પ્રાણી અને પદાર્થ માત્રમાં તે ગુપ્તરૂપે રહેલી છે.
 સારાંશમાં કહીએ તો પવન, પાણી, સૂર્યનાં કિરણ,
 સર્વમાં તે છે. આખું વિશ્વ તેનાથી સચરાચર
 ભરેલું છે. વિશ્વમાં એ શક્તિનો અખુટ ખજાનો છે.
 એ સર્વ શક્તિ તમારી-ખુદ તમારી પોતાની છે.
 તે શક્તિને ખેંચાય તોટલી ખેંચીને તમારા શરી-
 રને બળવાન અને તેજસ્વી બનાવો. પરમેશ્વરે તો
 તમને તેની સઘળી સમૃદ્ધિના માલિક બનાવ્યા છે.
 તમે હાથે કરીને દરિદ્ર અને દુઃખી રહો છો.

તમે નિશ્ચયપૂર્વક માનો છો કે ઈશ્વર દયાળુ
 છે. તમને વિશ્વાસ છે કે તેનામાં

સામાન્ય અનંત હડાપણ છે. વળી તમે
બક્ષિસો. જાણો છો કે મનુષ્યને જરૂરની

તમામ ચીજો તેણે જગતમાં
 ઠામઠામ ભરી રાખી છે. જેના વગર થોડા કલા-
 કમાં મનુષ્યનું ગળું સૂકાઈ જાય અને તેને અસહ્ય
 વેદના થાય એવી અગત્યની ચીજ જે પાણી તે
 ક્યાં નથી હોતું? સહરાના સૂકા, વેરાન રણમાં
 પણ તે દયાળુ પિતાએ રંણહીન રચના કરી છે.

ત્યાં મીઠા, નિર્મળ પાણીનું ઝરણું તેની ભાષામાં
 પ્રભુએ શીખવેલી કવિતા ગાતું ગાતું વહન કરે છે.
 તાપથી વ્યાકુળ થએલો મુસાફર તે શીતળ જળ
 પીએ છે અને ખજુરાં કે નાગીએરીના ઝાડ નીચે
 બેસી સ્વસ્થ થાય છે. પાણી કરતાં વધારે જરૂરી
 ચીજ હવા છે. પાણી વિના થોડા કલાક નિભાય
 પણ હવા વિના થોડી મિનિટમાં પ્રાણ રૂંધાઈ જાય.
 તો એવું એક સ્થાન બતાવો કે જ્યાં હવા ન
 હોય ! આ બે બાબતો તમને શું શીખવે છે કે
 મનુષ્યને જરૂરની ચીજો તેની પાસેને પાસે જ છે.
 દૂર શોધવા જવું પડે એવું ઈશ્વરે રાખ્યું નથી.
 કુદરતનો અભ્યાસ કરો તો આ નિયમ આંધળાને
 સૂઝે એવા મોટા અક્ષરે લખેલો જ્યાં ત્યાં માલમ
 પડશે. એમ છે ત્યારે વ્યાધિ મટાડવા માટે શા
 માટે માણસે જંગલની જડીબુંદીઓ ખોળવા જવું
 પડે ? શા માટે કડવી ઝેર જેવી દવાઓ પીવી
 પડે ? શા માટે વૈદ્ય, ડાક્ટરોને મોં માગ્યા પસા
 આપીને કાલાવાલા કરવા પડે ? ખરેખર, ઈશ્વરે
 મનુષ્યને કદિ પામર કર્યોજ નથી. તે પોતાના
 અજ્ઞાનથી જ પામર રહે છે અને દુઃખ પામે છે.

એક ન્હાનું બાળક ભૂખ્યું થાય છે એટલે
રડવા માંડે છે. કતરાને અથવા
કેટલાક કુદરતી અબજુયા માણસને જોઈને ચીસ
ઉપાચો. પાડે છે અથવા આપોઆપ તે-

નાથી દૂર જાય છે તેનું કારણ

શું ? કુદરતે તેને આત્મસંરક્ષણ કરવાની બુદ્ધિ
પ્રેરેલી છે. એટલે તેની ટૂંકી સમજ પ્રમાણે તેને
જે કાંઈ ધારતી ભર્યું લાગે તેનાથી તે કાળજીપૂર્વક
દૂર જ રહે છે. જે કુદરતે બાળકમાં તેમ જ
પ્રાણી માત્રમાં આત્મસંરક્ષણની વૃત્તિ પ્રેરેલી છે
તે જ કુદરત લગલગ પ્રાણીમાત્રને પોતાને વિધવિધ
પ્રકારનાં વ્યાધિથી બચવાનાં સાધન પૂરાં પાડે છે.
જનવર માંદું પડે છે ત્યારે તે ભૂખ્યું રહે છે.
અપવાસ કરવાના વિધિથી વ્યાધિનો પરાજય થાય
છે એ વાત યુરોપ, અમેરિકાના વિદ્વાનોના જાણ-
વામાં હમણાંજ આવી પણ જનવરને સૃષ્ટિના
આરંભથી માલમ છે. માણસનું ઉદ્દાહરણ લો. જ્યારે
આપણને કાંઈ વાગે છે ત્યારે આપણે વાગેલી જગ્યા
ઉપર હાથ ફેરવીએ છીએ અથવા ફૂંક મારીએ
છીએ; પેટમાં ચૂંક આવે છે ત્યારે પણ પેટ ચોળીએ

છીએ. આ પ્રમાણે કરીને વ્યાપણા શરીરમાં રહેલી એક ગુપ્ત શક્તિને કામમાં લઇ એ છીએ પણ તમને તેની પ્રક્રિયા ખબર નથી એટલુંજ.

તમને આટલા વિવેચન ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે તમારું શરીર

પ્રાણુનું તેમજ તમારી આસપાસનું જગત

આકર્ષણ. એક અદ્ભૂત શક્તિથી સચરચર ભરાયલું છે. એ શક્તિ વડે

હરકોઈ વ્યાધિનું નિવારણ થઈ શકે છે એ પણ

સાથે સાથે માની જ લેવું જોઈશે. તમે કહેશો કે

અમે પ્રત્યક્ષ જોયા વગર માની શકીએ નહિ.

અમારો ઉત્તર એ છે કે તમે જોયા વગર ઘણી

બાબતો માનો છો ત્યારે આ એક વધારે તે તમારા

લાભની છે. વળી એક વાર આ વાત સત્ય છે

એમ માનીને પ્રયોગ કરશો તો તમને જે પ્રત્યક્ષ

અનુભવ જોઈએ છીએ તે પણ મળશે. ત્યારે અત્યારે

તમે સ્વીકાર કરો કે તમારું શરીર અને જગત

એક પરમ શક્તિથી ભરપૂર છે અને જો તમે કોઈ

પ્રક્રિયા વડે એ શક્તિને તમારા શરીરમાં જોડતા

પ્રમાણમાં ભરી શકો તો તમે સર્વ વ્યાધિથી આજ

આ ક્ષણે મુકત થશે. તમારું રૂધિર નાડીઓમાં
 ધડધડાટ વહેવા માંડશે. તમારું મન પડેલું હૃદય
 ઉછાળા મારીને ધબકી ઉઠશે. તમારાં નિસ્તેજ
 ચંચળાં નેત્ર ચળકવા માંડશે. તમારો મન જઠરાગ્નિ
 સ્થાનરૂપે પ્રગટ થશે. તમે એક અપૂર્વ બળ
 અનુભવશો. જીવનની ખરી મજા જોશો. તમે જેના
 સમાગમમાં આવશો તેને પણ તમારી શક્તિથી
 ચકિત કરી નાંખશો. હું કહું છું તેટલું બધું તમે
 કરશો અને તેથી સેંકડો ગણું વધારે કરી શકશો.
 માત્ર વિશ્વાસ રાખો, આત્મશ્રદ્ધા રાખો અને
 આ લેખમાં બતાવેલી ક્રિયાઓને આચાર
 માં મૂકો.

તમારી આસપાસ વાયુ છે. તમારી જીવનક્રિયા
 ચલાવવાને તમારાં ફેફસામાં તેની જરૂર છે. પણ
 નાક બંધ કરીને બેસો તો શું તે અમૃતમય વાયુ
 તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામશે ? તમારે ઇચ્છા
 શક્તિના બળથી નાકનાં દ્વાર ઉઘાડવાં પડશે, ફેફસાંને
 ખાલી કરવાં પડશે એટલે વાયુ પોતાની મેળે જ તમારા
 શરીરમાં પ્રવેશ કરશે. તેમ શક્તિ તો કુદરતમાં
 અનંત છે. તમે શક્તિની વચ્ચોવચ બેઠેલા છો. માત્ર

હવે તમે ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરો. ઇચ્છાથી એ શક્તિને શરીરમાં ખેંચતાં શીખો. એ તમારી આજ્ઞાને વશ છે. તમે ઇચ્છો કે એ અનંત શક્તિ મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે-મારા સર્વ અવયવો તેનાથી પૂર્ણ થાય છે-મારા શરીરનાં રજકણોને નવાં બનાવે છે-બસ એટલી જ ઇચ્છા દૃઢતાપૂર્વક કરો અને પછી શો ચમત્કાર થાય છે તે અનુભવો.

તમે મનોબળનો પ્રભાવ જાણો છો ? ન જાણતા હો તો આજે-અત્યારે વિચારો :

મનોબળના કરો. તમારા હાથ પગના સ્ના-
ચમત્કાર. યુઓમાં શક્તિ છે. તમે ભાગે વજન ઉપાડી શકો છો; તમે

દશ માઇલ ચાલી શકો છો. તમે એમ માનતા હશે કે એ બળ તમારા સ્નાયુનું છે. ના. એમાંનું ઘણું ખરૂં બળ તમારા મનનું છે. સ્નાયુનું બળ માત્ર તમારા મનના આદેશ પ્રમાણે વર્તવાની શક્તિ ધરાવવા જેટલું છે. એક ઉદાહરણ લો. તમે દશ માઇલ ચાલીને આવ્યા છો તેથી તમે કાંઈક થાકેલા છો. એવામાં તમારું મન ઉશ્કેરાય એવા સમાચાર

કોઈ આપે છે. તમારે બીજા વીશ માઈલ ચાલવાની જરૂર પડી છે. તમે ઉઠીને ઉભા થાઓ છો અને કમ્મર બાંધીને ચાલવા માંડો છો. તમે વીશ માઈલ ચાલી નાખો છો પણ તમને જરા પણ શ્રમ લાગતો નથી. તમારે ઘેર લગ્ન હોય છે અગર મંદવાડ હોય છે ત્યારે મનની ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આખા દિવસમાં કુલ પચાસ માઈલ ચાલવા જેટલું ચાલતા હશે. પણ તમને તે વખતે શ્રમ જણાય છે કે ? સખત તાવથી લગલગ બેશુદ્ધ જેવા સિપાઈઓ પડ્યા હોય છે. એવામાં યુદ્ધની શરૂઆત થાય છે અને રણવાદ્ય વાગે છે. તે સૂર કાને જતાં જ કેટલાક શૂરાઓને શૂર ચડે છે શૂરના આવેશથી તાવ એકદમ ઉતરી જાય છે અને તેઓ ગાંડાની માફક રણક્ષેત્ર તરફ દોડી જાય છે. આ બળ કોનું ? મનનું કે શરીરનું ? શરીર ઉપર મનનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ વાતની ખુદ્ધિથી વિચાર કરનાર માણસ ના પાડી શકશે નહિ. તમે ગુસ્સે થાઓ છો ત્યારે તમારા નેત્ર લાલ થાય છે તમે ભય પામે છો ત્યારે તમારો ચહેરો ફિક્કો પડી જાય છે. તમે ઉધતા હો અને સ્વપ્નમાં કોઈ સાથે લડતા

હો તો કોઈ કોઈ વાર તમે બોલી ઉઠો છો, હાથ પગ પછાડો છો. સ્વપ્નમાં કામને વશ થવાથી તમને વીર્યસ્રાવ થાય છે આ સર્વ બાબતો શરીર ઉપર મનનો અધિકાર સાબીત કરે છે. શરીરને મજબુત કરવાની કસરત કરતી વેળા મનને કસરતમાં પરોવવું; હું બળવાન થતો જાઉં છું એવી ભાવના કરવી; નહિ તો કસરતથી કશો ફાયદો થશે નહિ એવું એ વિષયના ઉસ્તાદો શીખવે છે એથી કરીને મનની શરીરપર થતી અસર સિદ્ધ થાય છે. જો તમારે આ પુરતકમાં બતાવવામાં આવનારી ગુપ્ત ક્રિયાઓનો લાભ લેવો હોય તો કામ ચલાઉં સિદ્ધાંત (Working Hypothesis) તરીકે આ બે સિદ્ધાંત સ્વીકારો. (૧) તમારું મન ઘણું સામર્થ્ય ધરાવે છે. (૨) તમારા મનનો તમારા શરીર ઉપર પૂરેપૂરો અધિકાર છે. આ બે સિદ્ધાંતોને સ્વીકારીને આગળ ચાલો, તેમને અનુભવમાં મૂકો, પ્રયોગ કરી જુઓ. પ્રયોગ કરતાં તેઓ જો ખોટા માલમ પડે તો તમે બેલાશક ફેંકી દેજો,

તમારે મન તો એક જ છે. તે વિલક્ષ્ણ થઈ શકે તેવું નથી. છતાં માનસ-મનના ક્રિયા પર શાસ્ત્રીઓ મન વડે થતી જુદી ત્વે બે વિભાગ. જુદી ક્રિયાઓ અને વ્યાપારને લક્ષમાં લઈને Subconscious mind, Subluminal mind એવાં એવાં નામ પાડે છે. મહાસાગરનું પાણી તો સર્વત્ર એકજ છે. પણ જૂદા જૂદા દેશની સમિપમાં આવ્યાથી ભુમ-ધ્ય સમુદ્ર, રાતો સમુદ્ર, એવાં જૂદાં નામ પડે છે. મનોવ્યાપારના માનસશાસ્ત્રીઓએ કરેલાં બારીક પ્રયત્નરણની આપણને જરૂર નથી. પણ આપણે તેનાં સાદા અને સરળ બે વિભાગ પાડીએ છીએ. (૧) આંતર ક્રિયાઓ કરનાર (૨) બહારની ક્રિયાઓ કરનાર. બહારની ક્રિયાઓ કરનાર મન (objective mind) વિચાર કરે છે, તર્ક કરે છે, અનુમાન બાંધે છે, સિદ્ધાંતો ઘડે છે, હાથના, પગના વગેરે શરીરના સ્નાયુઓને ગતિ આપે છે. ક્રિયાઓ કરનાર મન (subjective mind) સંસ્કારને, સિદ્ધાંતોને ગ્રહણ કરે છે, જરૂર પડે પોતાના ભંડારમાંથી તેમને બહાર કહાડે છે, અને શરીરની અંદરના અવય-

વેળી ગતિનું નિયમન કરે છે. તમારા શરીરમાં અહોનિશ રૂધિર ફર્યા કરે છે, હૃદય નિરંતર ધડકે છે, પચન ક્રિયાના અવયવો ખોરાકમાંથી પોષક તત્ત્વો ખેંચી લઈ બાકીના ભાગને મળરૂપે બહાર કહાડે છે, સ્વપ્નમાં મચ્છર કે કોઈ જંતુ કરડે તો એકદમ તેનો પ્રતિકાર કરવા હાથ ઉંચો થાય છે એ અને એવી એવી સર્વ ક્રિયાઓ મનદ્વારા થાય છે. એ ક્રિયાઓ ઉપર તમારો અધિકાર નથી. તમે તમારી ઈચ્છા મુજબ રૂધિરની ગતિ કે હૃદયના સ્ફુરણમાં ફેરફાર કરી શકતા નથી. પરંતુ એજ મન ઉપર આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવતી ક્રિયાઓ વડે તમારે અધિકાર મેળવવાનો છે તેનેજ તમારી ઈચ્છાનુસાર વર્તે તેવું કરવાનું છે એટલું જો કરી શકશો તો તમારું કામ સિદ્ધ થયું સમજવું.

હવે તમે ધારતા હશો તેવું આ કાર્ય મુશ્કેલ નથી. જો તમે તમારા આંતરિક આંતર મન મનની પ્રક્રિયા બરાબર સમજી વિષે વિષેશ લેશો અને અત્રે બતાવવામાં આવતા વિધિ પ્રમાણે પ્રયોગ કરશો.

તો તમે એક અઠવાડીયામાં તમારા આરોગ્યમાં તમારા વિચારમાં, પ્રકૃતિમાં અગત્યનો ફેરફાર થએલો જોશો. તમારું આંતરિક મન જે શરીરની અંદરની ક્રિયાઓ કરે છે, તે ઘણુંજ નરમ અને સંસ્કારગ્રાહી છે આ વાત હમેશાં યાદ રાખજો. તમારું બાહ્ય મન સ્વતંત્ર વલણવાળું છે તે હમેશાં વિચાર કરે છે, તર્ક કરે છે સત્યાસત્યની પરીક્ષા કરે છે તેથી તેને જે આજ્ઞા કરવામાં આવે તે એકદમ સ્વીકારતું નથી. તેના ઉપર નાના પ્રકારના તર્ક કરવા મંડી જાય છે. તમારી આજ્ઞાને કોઇ વાર સ્વીકારે છે અને કોઇવાર સામે થાય છે વળી તે ઘણું ચપલ અને અસ્થિર છે, વાંદરની માફક એક વિષયથી બીજા વિષય તરફ દોડે છે. પણ આંતર મન નહાના બાળક જેવું સરળ છે. તેને જે આજ્ઞા કરો તે ઝટ ગ્રહણ કરે છે અને બરાબર તેજ પ્રમાણે લેશ માત્ર પણ ભૂલ્યા કે ફેરફાર કર્યા વગર અમલ કરે છે. તે જરા પણ વિચાર કરતું નથી. સત્યાસત્ય વિષે તપાસ કરતું નથી. બસ, તેને જે આજ્ઞા કરો તે ઝટ માની દે છે. વળી તમારા શરીરના અંદરના અવયવો ઉપર,

તમારા નિચાર ઉપર, તમારા સ્વભાવ ઉપર તેનો પૂરેપૂરો અધિકાર છે એ તમને યાદ હશે. હવે તમે આંતરિક પ્રક્રિયા વડે શરીરના તમામ વ્યાધિ અને કુટેવોનો પરાજય કરવાના ગુપ્ત વિધાનનો કાંઈક ભેદ સમજી ગયા હશે. નહિ સમજ્યા હશે તોપણ તમને તે બરાબર સમજાવવામાં આવશે. તમે તમારા શરીરના સ્વામી કહેવાઓ છો હું કહું છું કે તમે પૂરેપૂરા સ્વામી થાઓજ. હું તમને બળવાન અને તનદુરસ્ત બોલાઈ છું.

જેમણે રાજયોગના માર્ગમાં પ્રવેશ કર્યો હશે

તેઓ ઉપર કહેલી વાત એકદમ

અગત્યની કબૂલ કરશે પણ જેઓ માત્ર

સૂચના. જિજ્ઞાસુઓ છે તેમને કદાચ આ

બાબત સ્વીકારતાં જરા સંશય રહેશે. એ સંશય દૂર કરવા

માટે એક બે સહેલા પ્રયોગ બતાવીશ તે અજમાવી

જોયાથી સંશયનો નાશ થશે, આત્મશ્રદ્ધામાં વૃદ્ધિ

થશે અને વધારે અગત્યની ક્રિયાઓ કરવા માટે

જરૂરનું આત્મબળ પ્રાપ્ત થશે સાધન માર્ગ ઉપર

ચાલનાર દરેક શિષ્યે સ્મરણમાં રાખવું જોઈએ કે

જ્યાં સુધી બાહ્ય મન ચંચળ છે ત્યાં સુધી તમારી આજ્ઞાઓ, સૂચનાઓ આંતરીક મન સુધી પહોંચશે નહિ. માટે પ્રથમ બાહ્ય મનને સ્થિર અથવા કેવળ સુષુપ્તિ અવસ્થામાં લાવવાનું છે. બાહ્ય મન જ્યારે સુષુપ્તિ અવસ્થામાં અથવા સ્થિર થએલું જણાય ત્યાર પછી આંતરીક મનને જે આજ્ઞાઓ કરવી હોય, જે સંસ્કાર પાડવા હોય તે પડી શકશે. આ રાજયોગની ગુપ્ત વિધિ લોકહિતને માટે પ્રગટ કરવામાં આવી છે. તેનો લાભ લઇને બળવાન અને વિજયી થવું અથવા ન લઇને નિર્માદ્ય, પામર રહેવું એ પોતપોતાના હાથમાં છે. દરેક માણસ પોતાના સદ્બાગ્યનો પોતેજ નિયામક છે.

હવે જો તમે બળવાન અને તનદુરસ્ત થવાને માટે ઉત્સુક હો, તમને જે ગુપ્ત સાધનનો વિધિ બતાવવામાં આવે છે તેનો દરવાજો અભ્યાસ જારી રાખવા જેટલી તમારામાં દૃઢતા હોય. તો આ ગજની લીટીઓ વાંચજો. નહિ તો આ પુસ્તકને કોરે મૂકજો અગર કોઇ વિશેષ અધિકારી મિત્રને

સ્વાધીન કરજો. કેટલાક લોકો ન્હાના બાળક જેવા જિજ્ઞાસુ હોય છે. નવી વાત સાંભળે છે એટલે તરત મોહવશ થઈ તેના તરફ દોડે છે. એકાદ બે દિવસ પ્રયોગ કરે છે અને મન કલ્પિત પરિણામની સિદ્ધિ ન જણાતાં અભ્યાસ છોડી દે છે. એક બાળક જમીનમાં બીજ વાવે છે, તેના ઉપર જલ સિંચન કરે છે, માટી વતી તેને ઢાંકે છે પણ કણ્ણુગો કૂટયો કે નહિ તે જોવાને અધીરું બની જઈ દર પા પા કલાકે માટી ખોતરી કહાડે છે. હવે વિચાર કરો કે કોઈ દિવસ એ બીજ અંકુરિત થશે કે ? જો તમે આ બાળકના જેવા અધીરા હો, જો તમે એક કે બે દિવસમાં સિદ્ધિની આશા રાખતા હો તો આ માર્ગ તમારે માટે નથી. સાધનના દરવાજામાં પ્રવેશ કરતા પહેલાં તમારે દૃઢતા અને આત્મશ્રદ્ધાના ગુણ કેટલેક અંશે કેળવવાની જરૂર છે. એ રાજયોગની પ્રવેશક પરીક્ષા છે. તે પરીક્ષા પસાર કર્યા વગર માંહેના દરવાજામાં પ્રવેશ કરવાનો કોઈ પણ શિષ્યને અધિકાર મળતો નથી અને કદાચ એમને એમ અપરિપક્વ સાધક અવસ્થામાં પ્રવેશ કરે છે તો

તે જરૂર નિષ્કુળ થાય છે. અને પોતાની જ ભૂલથી
અગર ઉતાવળને લીધે નિષ્કુળ થવાથી તે યોગ-
વિદ્યાનો કદો શત્રુ થાય છે અને તેને ઢાંગ,
ઈંદ્રજાળ કહીને વગોવેછે. ઈશ્વર આ પુસ્તકને
તેવાઓથી દૂર રાખે !

હું માનું છું કે તમે અધિકારી છો. ઉપ-
લક્ષીઆ વાંચનાર નથી. તમા-

પહેલું પગલું. રામાં દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા અને
મનોબળ જોઈતાં પ્રમાણમાં છે.

તમે તેવા હો તો તૈયાર થાઓ. મારી સાથે તમારા
ઘરના એક એકાંત ઓરડામાં પ્રવેશ કરો. બારણા
બંધ કરો. દુનિયાના ગરબડાટને બહારનો બહાર
રાખો. તમારા મનમાં જો વ્યગ્રતા, તર્કવિતર્ક
હોય તો તેને બહારના ઓરડામાં મૂકી આવો
અને શાંત, પ્રસન્ન ચિંતિથી મારી સન્મુખ આસન
પર બેસો. લેશ માત્ર ગભરાશો નહિ. મનમાં
વશવસો રાખશો નહિ. યાદ રાખજો કે સંશયાત્મા
વિનશ્યતિ. આ ક્રિયામાં કશું અઘડું નથી. એકડે
એક લખવા જેવું સહેલું ને સરળ છે. જો તમને
પદ્માસન વાળીને બેસતાં આવડે તો ઉત્તમ છે

અને ન આવડે તો અડચણ નહિ. મ્હાવરો ન
 હોય અને પગ દૂખતા હોય તો પદ્માસનથી ફાયદો
 નથી. જે રીતે સુખપૂર્વક બેસાય તેજ ઉત્તમ આસન.
 પદ્માસન વાળતાં ન ફાવે તો એક આરામ
 ખુરસી ઉપર સ્વસ્થતા પૂર્વક સૂઈ જાઓ. આરામ
 ખુરસી પણ ન હોય તો સાદડી કે શેતરંજી
 ઉપર માથા નીચે અને પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને
 સૂઈ જાઓ. હવે તમારા હાથના, પગના, ગર-
 દનના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખો. શિથિલ
 કરવાની ક્રિયા બહુ અગત્યના છે. જો તમે
 દિવસમાં એક અગર બે વાર પાંચ દશ
 મિનિટ સુધી શરીરને શિથિલ કરીને નિઃશ્વેષ્ટ
 બેસવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તમારા કા-
 મનો બધો શ્રમ ઉતરી જશે. તમે તાજા
 થઈ જશો. તમારા આંયુષ્યમાં વૃદ્ધિ થશે.
 માટે શિથિલ થતાં શીખો. હાથ પગને ઢીલાઠસ
 કરી નાંખો. ચીંથરા જેવા નરમ થઈ જાઓ.
 જાણે શરીરમાં બીલકુલ તાકાત નથી એવા ઢીલા
 થઈ જાઓ. એકદમ આ કાર્ય સિદ્ધ નહિ જ
 થાય. પણ આઠ દશ દિવસ સુધી કંટાળ્યા વગર

અભ્યાસ ચાલુ રાખશો. તો તમે જરૂર વિજયી થશો. જ્યારે જ્યારે તમે થાકી જાઓ ત્યારે ખુરસી પર કે જમીન પર બેસીને થોડી મીનીટ સુધી શરીરના સ્નાયુઓને શિથિલ કરજો. આઠ કલાકની નિદ્રા લીધાથી શરીરને જેટલી વિશ્રાંતિ મળે છે તેટલી તમને આ શિથિલ થવાની ક્રિયાથી મળશે. વાડ, તમે બરાબર શિથિલ થયા ? હા, હવે થોડા દીર્ઘશ્વાસ લો. શ્વાસ ધીમેથી લેજો ઉતાવળ ન કરતા. ફેફસામાં સામટો વાયુ ન ભરતા. તેમ અટકી અટકીને કકડે કકડે શ્વાસ ન લેતા. ધીમેથી ઉંડો શ્વાસ લેજો. ફેફસાં અને છાતી વાયુથી ભરી નાંખજો અને વાયુને ઠંઠ નાભિપર્યંત જવા દેજો. તમને અભ્યાસ ન હોય તો કુંભક એટલે શ્વાસને અંદર રોકવાની ક્રિયા ન કરતા. જેવો ધીમેથી શ્વાસ અંદર લીધો તેવોજ ધીમેથી બહાર કહાડજો. પછી જેટલા સેકન્ડ શ્વાસ વગર સુખ પૂર્વક રહી શકો તેટલા સમય સુધી શ્વાસ ન લેતા. આજ ઉત્તમ કુંભક છે. પછી પુનઃ ધીમેથી શ્વાસ લેજો અને ધીમેથી બહાર કહાડજો. બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખ પૂર્વક કરજો. ફેફસાંને,

હૃદયને શ્રમ ન પડવા દેશો. વચમાં વચમાં અને તો અંકારનો ઉચ્ચાર કરજો. આટલી ક્રિયા બતાવેલા વિધિ પ્રમાણે કરશો તો તમારું બાહ્ય મન સ્થિર થશે અને આંતર મન તમારા આદેશ ગ્રહણ કરવા તત્પર થશે.

તમે જ્યારે આ સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરશો ત્યારે તમારો શ્વાસ લગલગ સામાન્ય આદેશ સ્થિર થયો હશે. તમારું મન વિચાર કરતું ભટકતું અટકી ગયું હશે અને આખા વિશ્વમાં તમારા પોતાના નિવાય અન્ય કોઈ છેજ નહિ એવો તમને ભાસ થશે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા તમારે ધીરજથી યત્ન કરવો. કેટલાક થોડા દિવસમાં અને કેટલાક તેથી વધારે મુદતમાં પણ જરૂર સર્વ એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશે. એવી સ્થિતિમાં તમે પ્રવેશ કરો ત્યારે તમારું આંતર મન તમારા આદેશ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય થયું છે એમ સમજવું એમ થાય પછી નીચેના મહા મંત્રનો ધીમેથી મનન પૂર્વક ઉચ્ચાર કરજો. સ્મરણમાં રાખજો કે એ મંત્રના શબ્દો બબડી જવાથી લેશ માત્ર પણ

લાલ નથી. તેનો અર્થ સમજીને તેને સ્થિરતાથી ધુંટીને તેનો ભાવ મનમાં ઉતારવામાં જ આ ક્રિયાનું રહસ્ય છે. પ્રત્યેક વાક્ય બોલતી વખતે તેમાં જે ભાવ આવે તેવા તમે છો એવી પ્રખળ કલ્પના કરજો. કલ્પના મિથ્યા નથી. યાદ રાખજો કે તમે જેવી કલ્પના કરશો તેવા તમે થશો. હાખલા તરીકે જ્યારે તમે શ્રદ્ધા પૂર્વક માનીને કહો કે હું બળવાન છું ત્યારે તમે ખરેખરા બળવાન છો, તમારા બાહુ, છાતી, સાથળ, પગ વગેરે સનાયુ બદ્ધ અને રુધિરથી ભરપૂર હોય એવી કલ્પના કરજો. થોડા સમયમાં તમને આ ક્રિયાનો ચમત્કાર જણાયે. મહામંત્ર- ઓમ હું મારા શરીરનો સ્વામી છું હું સુખરૂપ છું. હું બળવાન છું. માંડ રુધિર નાડીએ નાડીમાં નિરામય વેગથી વહન કરે છે. માંડ હૃદય, રેફ્રેસાં, પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. માંડ જઠર ઉત્તમ રીતે અન્નનું પાચન કરે છે. તેના વડે શુદ્ધ લોહી ઉત્પન્ન થાય છે. નિરૂપયોગી મળને આંતરડા બહાર ધકેલી દે છે. ફરીથી સૂચના આપું છું કે પ્રત્યેક વાક્ય ઉચ્ચારતી

વખત તેમાં કહ્યા પ્રમાણે શરીરમાં ક્રિયાઓ થાય છે જ તેવી મૂર્તિ કલ્પજે, જેટલા પ્રમાણમાં તમારી કલ્પના હૃદય શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવામાં સતેજ હશે તેટલા પ્રમાણમાં તમને લાભ થશે. આખા મંત્રનું ઉચ્ચારણ અને મનન કરતાં આરંભમાં પાંચથી દશ મિનિટ જતી જોઇએ. વધારે અભ્યાસ થયા પછી વધારે કાળ પર્યંત તમે એકના એક વિચારમાં મસ્ત રહેતાં શી. ખશે. અને તેમ તેમ વિશેષ બળ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશે.

ઉપર જે ક્રિયા બતાવી તેનો ઉપયોગ દિવસમાં
જ્યારે જ્યારે પાંચ દશ મિનિટનો

પ્રાતઃકાળે અવકાસ મળે ત્યારે કરવાનો અભ્યાસ
ક્રિયા રાખવો થોડા દિવસ મનને યાદ દેવડા-

વવું પડશે પણ પછી રોજનો મહાવરો થવાથી આપો
આપ કુદરતી રીતે મન ધ્યાનસ્થ થઇ જશે. પણ
પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખ-
નાર સાધકે નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં સ્થિર ચિત્તે એક
ક્રિયા કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો ઉપર કહ્યા મુજબ
શિથિલ થઇને બાહ્ય મનને સ્થિર કરવું. પછી પોતા-
ની સાગર હનુમાન, લીમ, એન્ડો, શમ-

ભક્તિ એવા કોઈ મહાબળવાન પુરૂષનું ચિત્ર રાખવું.
તેના શરીરનાં પ્રત્યેક અંગને પ્રેમથી નિહાળવું. પછી
નેત્ર બંધ કરી નીચે પ્રમાણે કલ્પના કરની:—

“મારું શરીર વજ્ર જેવું મજબુત છે.
મારા હાથ, પગ અને સાથળના રનાયુ
મ્હોટા, કઠણુ અને મહા બળવાન છે.
શરીરના કોઈપણ ભાગમાં રોગ નથી.
આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપુર થયું
છે.” આ વિચારને મનમાં ખૂબ ઘુંટળે. પોતે તેવા
છો એવી પ્રબળ કલ્પના કરજો. હાથ ઉપર, છાતી
ઉપર હાથ ફેરવતા રહેજો. વારેવારે નાભિ પર્યંત
દીર્ઘશ્વાસ લેજો આ ક્રિયા માટે દરરોજ સવારમાં
દશથી પંદર મિનિટ જેટલો સમય ગાળજો.

હુમેશાં પથારીમાંથી ઉઠીને તરતજ અગાસીમાં
જવું. અગાસી ન હોય તો

ઉપયોગી કસરતો ઓરડાની બધી બારીઓ ઉઘા-
ડી નાંખી એક બારી આગળ

ઉભાં રહેવું. પછી અમૃતમય વાયુથી ફેફસાં ભરી
દેવાં અને તરતજ ખાલી કરવાં. એ પ્રમાણે દીર્ઘ
શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા જ્યાં સુધી થઈ શકે ત્યાં સુધી

કરવી. જ્યારે ફેફસાં શ્રમિત થએલાં હાગે, હૃદય
જોરથી ધડકવા લાગે અને લોહી વેગથી વહેવા
માંડે ત્યારે આ ક્રિયા બંધ કરીને થોડી વાર વિશ્રાંતિ
લેવી. વળી પાછા થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેવા અને
વિશ્રાંતિ લેવી. એ પ્રમાણે નિત્ય સવારે અને સાંજે
ખુદ્દલી હવામાં દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની કસરત
કરવી.

ટટાર ઉભા રહેવું. પગ અને સાથળના સ્નાયુઓને
સખત કરવા. એક દીર્ઘશ્વાસ
કસરત બીજી લેવો. હવાને ફેફસામાં રહેવા
દેવી. તે હરમ્યાન અંગુઠા અને
આંગળાં ઉપર શરીરનું વજન આવે એ પ્રમાણે
એડી ઉંચી કરી ઉંચા થવું. પછી ધીમેથી પગને
નીચે આવવા દેવો. પગ પૂરેપૂરે જમીનને અડકે
ત્યારે ફેફસામાં રોકી રાખેલો વાયુ નસઠોરા વાટે
બહાર કહાડી નાંખવો અને પછી એક શોધક
પ્રાણાયામ કરવો. શોધક પ્રાણાયામની ક્રિયા નીચે
પ્રમાણે:—ધીમેથી નસઠોરા વાટે એક શ્વાસ લેવો
અને જ્યાં સુધી સહેલાઈથી હવા રાખી શકાય ત્યાં

સુધી તેને ફેફસાંમાં રહેવા દેવી.* પછી સીસોટી વગાડતા હોધએ તે પ્રમાણે મ્હોં કરી મુખ વાટે કટકે કટકે નેરથી શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ કસરત અને ક્રિયા યથાશક્તિ કરવી.

ટટાર ઉભા રહેવું, છાતી આગળ કહાડવી,
ગરદનને જરાક પાછળ જવા
કસરત દેવી અને ખભાને પણ જરા
ત્રીજી. પાછળ રાખવા. ટુંકામાં લરકરી
ઢબમાં ઉભા રહેવું. પછી એક

દીર્ઘશ્વાસ લેવો. ખેડ હાથ આગળ લાવવા.
પછી નેરથી મૂઠી વાળી ત્રણ ચાર વખત હાથને
નેરથી ખભા સુધી લાવવા અને પાછા સીધા કરવા.
આ કસરત કરતી વખતે હાથમાં ખૂબ નેર મૂકવું
એટલે સુધી કે તે વખતે હાથમાં સહજ કંપ
જણાય. પછી હાથને ઢીલા કરી હતા તેમના તેમ
કરી દેવા. ફેફસાંમાં રાખી મૂકેલી હવા મુખ વાટે
નેરથી બહાર કહાડી નાંખવી અને એક શોધક

*પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં શ્વાસ મુખ વાટે મૂકવાની ક્રિયા ધણી મનુષ્યોએ કરી નોંધએ છે પણ તેનાથી તેમને ગેરલાભ થએલો નેવામાં આવ્યો નથી.

પ્રાણાયામ કરવો. આ કસરત આખા શરીરના જ્ઞાન તાંતુઓને અત્યંત બળવાન બનાવે છે. આ ત્રણ કસરતો બહુ અગત્યની છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને કદાચ એમ લાગશે કે એ સામાન્ય કસરતો છે પણ અનુભવી જોવાથી એનો ફાયદો સમજાશે. કસરત, પ્રાણાયામ અને ઇચ્છાશક્તિ એ ત્રણનો સામટો ઉપયોગ કરવાથી જે બળ ઉત્પન્ન થાય છે તે કોઈ પણ પ્રકારની બીજી એકઠી કસરતથી પ્રાપ્ત થતું નથી.

હવે હું તમને એક અદ્ભુત ચમત્કારિક બળવર્ધક પ્રયોગ શીખવું છું આખેડયાત. સેંકડો વર્ષથી જે આખેડયાત-અમૃત, મનુષ્યો શોધતા આવ્યા છે તે ચમત્કારિક આખેડયાત આજ તમને બતાવવામાં આવે છે. એ ખરું આખેડયાત કોઈ પણ પ્રકારની પેટ ટ દવામાં નથી, પૌષ્ટિક વસાણામાં નથી. મંત્રેલા તાવીજ કે દોરામાં નથી પણ યોગની એક ગુપ્ત ક્રિયામાં રહેલું છે. એ ક્રિયા એટલી સરળ છે કે હરકોઈ તેને સિદ્ધ કરી શકે છે. તમે આજે જ તેને અમરમાં મૂકો. તમારા ઝોરડામાં

પ્રવેશ કરો, તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાઓ,
 ભાંજગડો, ચિન્તા, વ્યથતા સર્વને દૂર કરો. પ્રસન્ન
 ચિત્તથી એક આસન ઉપર અથવા આરામ ખુરશી
 ઉપર બેસો. થોડાએક દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લો. પાંચ
 દશવાર મોટાટોથી ઊંકારને દિશ્યાર કરો. પછી ઉપર
 બતાવ્યા મુજબ શિથિલ થાઓ. શિથિલ થવું
 ઘણુંજ અગત્યનું છે એ નું તમને અનેક વાર
 કહેતો આવ્યો છું. આ પ્રવૃત્તિના જમાનામાં દરેક
 ઉદ્યોગી માણસના જ્ઞાનતંતુઓને એટલો શ્રમ પડે
 છે કે દિવસમાં પાંચ દશ મિનિટ શિથિલ થવાનો
 અભ્યાસ ન રાખે તો તેનું જીવનતત્વ અદ્યપસમયમાં
 ક્ષીણ થાય છે. હાલ આયુષ્ય ટૂંકાં થયાં છે તેનું
 આ એક કારણ છે. વાડ તમે જોઈએ તેવા શિથિલ થયા?
 તમારું મન તથા શરીર તપાસી જુઓ. ત્યારે નેત્ર મંધ
 કરો અને એવી કલ્પના કરો કે તમારી આસ-
 નપાસનું બધું વાતાવરણ એક પરમચેતનથી
 (energy) ભરપૂર છે. તે ચેતન વિશ્વવ્યાપી છે
 તે ચેતન સમુદ્રમાં તમે એકલા બેઠેલા છો.
 આખા જગતમાં તમે અને ચેતન સમુદ્ર
 વિના અન્ય કંઈ છેજ નહિ. બીજાં સર્વ મનુ-

ધ્યને, સર્વ પદાર્થને થોડીવાર માટે તમારા ચિત્તમાંથી
 કહાડી નાંખો. કલ્પના કરો કે તમે એ ચેતનમાં
 ડુબી રહીને ચેતનથી રસબસ થઈ રહ્યા છો.
 આ પળે તમારા શરીરને તથા મનને ચીંથરા જેવું
 ઢીલું ઢસ કરી નાંખજો. કલ્પનાને ખુબ સતેજ
 કરજો. જેટલા પ્રમાણમાં અહિં કહેવામાં આવે છે
 તે બાબતનું જીવંત ચિત્ર તમારા નેત્ર આગળ
 ખડું કરશો તેટલા પ્રમાણમાં તમને આત્મહયાતનો
 ફાયદો માલમ પડશે. હવે કલ્પના કરો કે
 ચેતનનાં મોજાં એક પછી એક ચારે
 બાજુએથી તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે
 છે. તમારા શરીરની રંગેરંગ અને આજુએ
 આજુને નવાં બનાવે છે. આ સમયે એવો
 વિચાર કરજો કે તમે પ્રત્યેક શ્વાસ વડે
 જગતમાંથી શક્તિનું આકર્ષણ કરો છો
 અને તે શક્તિ વડે તમારું શરીર બળવાન
 અને તેજસ્વી બને છે. આ ખરું આત્મહયાત
 છે. એના વડેજ ઋષિઓ દીર્ઘાયુષી થતા અને તમે
 પણ થશો. આ ક્રિયા દેખીતી રીતે આટલી સરળ
 છે તેથી તેની કિંમત જોઈ આંકતા નહિ. ગુરુ-

ત્વાકર્ષણનો મહા નિયમ કેટલો બધો સરળ છે
છતાં તેની અસર કેટલી વિશ્વવ્યાપી છે તે ધ્યાનમાં
રાખજો. જગતના બધા મહા નિયમ એવા છે.
તેમની મહત્તા ઉપયોગથી સમજાય છે.

ઉપર બતાવી તેજ ક્રિયા વડે સૂર્યના કિર-
ણમાં રહેલી પ્રાણને પોષણ
સૂર્યનાં કિરણ આપનારી મહાન શક્તિનું આક-
માંથી શક્તિનું પેણ કરી શકાય છે. પ્રાચીન
આકર્ષણ. ઋષિઓ સૂર્યનું પૂજન કરતા,
સૂર્યને અર્ધ્ય આપતા, સૂર્યનું
આવાહન કરતા, સૂર્યકવચનો પાઠ કરતા, સૂર્યના
પ્રકાશમાં બેઠા બેઠા સંધ્યાવંદન કરતા તેનું તાત્પર્ય
એ છે કે તેઓ તેમ કરીને સૂર્યમાંથી “રેડીયમ”
અને એવાં બીજાં આયુષ્યવર્ધક તત્વોને શરીરમાં
બેંચી શકતા. તમે જો ધારો તો તમે પણ તેમ
કરવા સમર્થ થશો. સવારમાં પહેલા પહોરમાં જ્યારે
સૂર્યનો તાપ ઉગ્ર ન હોય ત્યારે એક વસ્ત્ર પહેરી,
બાકીનું બધું શરીર ઉઘાડું રાખી જરૂર પડે તો
માથાને એક કપડાના કટકા વડે ઢાંકી સૂર્યના પ્રકા-
શમાં બેસો અને નેત્ર મીંચી એવી કલ્પના કરો

જે સૂર્યનાં કિરણ તમારા શરીર ઉપર પડે છે અને જે તમારી આસપાસ પથરાયલાં છે તે સર્વમાં રહેલી શક્તિ energy તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. થોડીવારમાં તમારું આખું શરીર કોઈ અલૌકિક વિજ્ઞાનિક શક્તિથી ઝમઝમી જશે, તમને નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે. જીવનની ખરી લહેજતનો તમને અનુભવ થશે. અજમાવી જુઓ અને આ નવવિજ્ઞાનના હિમાયતી થાઓ.

તમે સૂવા જાઓ ત્યારે ઉંઘી જતા પહેલાં નીચે જતાવેલી ક્રિયા કરવાનો સૂવા અગાઉ અભ્યાસ રાખજો. પથારીમાં ચત્તા શું કરવું? સૂઈ જાઓ, પગ નીચે એક ઓશીકું મૂકી પગને માથાથી સરખી ઉંચાઈએ રાખજો. થોડા દીર્ઘશ્વાસ લ્યો અને શિથિલ થાઓ. પછી માથું, કપાળ, નેત્ર, ગળું, છાતી, પેટ, પેદું એ પ્રમાણે એક પછી એક પછી એક અવયવ ઉપર જ્યાં સુધી તમારો હાથ પહોંચે ત્યાં સુધી થોડી વાર હાથ મૂકી એવી પ્રબળ ભાવના કરો કે આ પ્રત્યેક અવયવ તેમનું

નિયમિત કાર્ય કરે છે. એવી ભાવના કરતા જાઓ
જો તમને કોઈ અવયવનો ખાસ વ્યાધિ હોય તો
તો તે અવયવ ઉપર વધારે સમય સુધી હાથ
રાખો અને તે વ્યાધિ હવે નિર્મૂળ થાય છે એવી પ્રબળ
ભાવના કરો. તમારી ભાવનાની શક્તિ ઓછી ન સમ-
જવી તમારી ભાવના વડે તમે શરીરને તો શું પણ આખા
જગતને ફેરવી નાંખવા સમર્થ છો. ઇસુ ખ્રિસ્તે
એક પ્રસંગે કહ્યું હતું કે “તમે આજ્ઞા કરશો તો
પર્વતો ગબડીને સમુદ્રમાં પડી જશે.” મનુષ્યની
ભાવનાનું બળ એટલું બધું છે. તમે મનુષ્ય
છો. મનુષ્ય તરીકેનો તમારો હક શા માટે હાથે
કરીને ગુમાવો છો ? શા માટે હાથે કરીને રંક અને
નિર્માલ્ય રહો છો ?

પછી જ્યારે તમારા નેત્રમાં નિદ્રા ઘેરાવા
માંડે ત્યારે એક છેલ્લી ભાવના કરીને નિદ્રાને
અધીન થઈ જાઓ. તમે એવી ભાવના કરજો કે
સવારમાં જ્યારે હું જાગી ઉઠું ત્યારે મારું શરીર
પૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ અને તાજુ થાઓ. મગજ હલકું
અને પ્રપુલ્લ થાઓ. મળનો ખુલાસો થઈ જાઓ.
એવી ભાવના કરતાં કરતાં ઉંઘી જાઓ. તમે સવારે

જાગશે ત્યારે તમારું શરીર તમે ઇચ્છતા હતા તેવુંજ થએલું તમે જાણો. શરીર તો તમારું ચંત્ર છે. તમે જેવું બનાવશો તેવું થશે.

ઉપર કહી તે બધી ક્રિયાઓ તન્દુરસ્તી અને બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે બતાવેલો ક્ષય વ્યાધિનું વામાં આવેલી છે. પરંતુ શરીર નિવારણ રમાં કોઈ પણ પ્રકારનો વ્યાધિ હોય તો તેનું નિવારણ કરવા માટે ઉપલી ક્રિયાઓ ઉપરાંત એક બીજી ક્રિયાની જરૂર છે. શરીરના જે ભાગમાં દુઃખ થતું હોય અથવા વ્યાધિ હોય તે ઠેકાણે હાથ મૂકવો. (અલબત્ત કોઈ પણ ક્રિયા કરતા પહેલાં દીર્ઘશ્વાસની અને શિથિલ થવાની જરૂર છે જ એમ કહેવાની હવે જરૂર નથી. તમને ખબર હશે જ કે હિંદુ ધર્મ પ્રમાણે કોઈ પણ ધાર્મિક ક્રિયાના આરંભમાં આચમન અને પ્રાણાયામ કરવાનું વિધાન કરેલું છે, અને તે સકારણ છે.) પછી તમારા ચિત્તની વૃત્તિને દરદની જગ્યાએ સ્થિર કરો. આ ક્રિયા જરા અઘરી છે ખરી પણ થોડા દિવસના અભ્યાસથી આવડી જશે. ધારો કે તમારી છાતીમાં શૂળનું દરદ છે તે વખતે

શરીરના બીજા કોઈ અવયવનો વિચાર ન કરતાં માત્ર છાતીનો જ વિચાર કરજો—જાણે તે સિવાય તમને બીજો કોઈ અવયવ છે જ નહિ, એમ વૃત્તિને એક કેન્દ્રમાં સ્થિર કર્યાથી તમે તે ઠેકાણે ઘણુંજ આત્મબળ મૂકી શકશો. જેમ સામાન્ય કાચના પ્રકાશથી રૂ બળતું નથી પણ જે બહિર્ગોળ (concave) કાચ છે તેમાંનાં બધાં કિરણ મધ્યબિન્દુમાં એકત્ર થાય છે તેના વડે રૂ સળગી ઉઠે છે તેમ તમારી ભટકતી વૃત્તિ વડે કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી પણ બધી વૃત્તિઓનો એક સ્થાને સંચય કરીને તે સંચય ત્યાં એક ઠેકાણે સ્થિર કર્યાથી અદ્ભુત પરિણામ આવે છે. દરદવાળી જગ્યાએ વૃત્તિને સ્થિર કર્યા પછી તમે એવી કલ્પના કરો કે ત્યાંથી વ્યાધિ ખસીને તમારા શ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે અને જે શ્વાસ તમે અંદર લો છો તેની મારફતે તમારા શરીરમાં બળ અને જીવનનો સંચાર થાય છે. એક સખ્ત આજ્ઞા કરો કે વ્યાધિ માત્ર મારા દેહમાંથી નીકળી જાયો. તેજ ક્ષણે શંકા લાગ્યા વગર કલ્પના કરો કે તમારા શરીરમાંથી એકં મલિન શ્વાસ વાટે તે ની-

કળી જાય છે અને હું કહું છું કે જરૂર નીકળી જશે. તમે આજ્ઞા કરી તો જુઓ ! તમારી આજ્ઞાનો પ્રભાવ તો જુઓ ! હું તમને ખોટા રહ-ડાવતો નથી. આ બધી ક્રિયાઓ મેં જાતે અજમાવી છે. મારા પોતાના વ્યાધિ મટાડ્યા છે અને બીજાઓના વ્યાધિ પણ મટાડ્યા છે. એમાં અજાયબ જેવું કંઈજ નથી. જાણે છે તેને મનથી રમત જેવું છે. સાયન્સના અજાયબી ભરેલા પ્રયોગો અજાણ્યાને વિસ્મય પમાડે છે પણ જાણનારને મન સાધારણ છે. એક આધિ ભૌતિક વિજ્ઞાન Physical Science છે. અને બીજું આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન છે. Spiritual Science ધારો કે તમને બંધકોશનો વ્યાધિ છે. તો સૂતી વખતે પેટ ઉપર હાથ મૂકીને આજ્ઞા કરો કે પેટમાંનો તમામ મળ છૂટો પડીને સવારમાં બહાર નીકળવાને તૈયાર થાઓ જૈકર, તડ્ડી, આંતરડાં પોત પોતાનો ધર્મ બજાવે છે, મળ છૂટો પડે છે એવી પ્રખળ કલ્પના કરો અને બે કે ત્રણ દિવસના પ્રયોગથી શું પરિણામ આવે છે તે જુઓ. કદાચ બીજેજ દિવસે તમને ફાયદો જણાશે તાત્કાલિક લાભ ન થાય તો પણ છોડી દેતા ના. કારણ કે

નિસંશય માનજો કે ક્ષણના વિન્ન'મનું કારણ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવાની ક્રિયાની શિથોક્તતા છે. એ દૂર થઈ શ્રદ્ધા દૃઢ થતાં તુરતજ કાયદો થયો જોઈએ. એ અધ્યાત્મિક અનિવાર્ય નિયમ છે. થોડા દિવસ પ્રયોગ ચાલુ રાખજો. હું કહું છું કે તમને જરૂર કાયદો થશે. આજ પ્રમાણે તમે કોઈ પણ વ્યાધિને દૂર કરી શકશો.

તમે જળ પીતા હો ત્યારે ઉતાવળથી ગટગટાવી જતા નહિ. ગરમ ચૂડા કે

સામાન્ય દૂધ પીતા હો તેમ ઘૂંટડે ઘૂંટડે સૂચનાઓ. ધીમેથી પીજો. પાણીમાં પણ શક્તિવર્ધક તત્ત્વ છે અને તે

તત્ત્વ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે એવી ભાવના કરજો. પ્રત્યેક ઘૂંટડે મનમાં ઐકારનો ઉચ્ચાર કરજો. ભોજન લ્યો ત્યારે પણ પ્રત્યેક ચીજમાંથી તમે પોષક તત્ત્વને ગ્રહણ કરો છો એવી ભાવના કરજો. કોળીએ કોળીએ એનો એજ વિચાર સેવજો. વારંવાર મનમાં ઐકારનો ઉચ્ચાર કરજો હમેશાં પ્રસન્ન રહેજો. ચિન્તા, વ્યગ્રતાને કદી મનમાં સ્થાન આપતા નહિ. મંદવાડની વાનો કરતા નહિ અને

સાંભળતા નહિ. તમારા શરીર તથા મન ઉપર તમારો પૂર્ણ અધિકાર છે તમારા સિવાય અન્ય કોઈનો જ નથી એ ભૂક્ષતા નહિ. તમારી એ શુદ્ધ ભાવનામાં પરમાત્માનું બળ રહેતું છે એ વાતનું સ્મરણ રાખજો. ॐ સર્વેસન્તુ નિરામયા.

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

સમાપ્ત.

પ્રાણાયામ ભાગ ૧ અને આ પ્રાણચિ-
કિત્સાના પુસ્તકના આડકોને તેના માર્ગમાં
આગળ વધારનાર સર્વોત્તમ પુસ્તક પ્રાણાયામ
ભાગ ૨ થોડા વખતમાં પ્રગટ થશે. તેનું મનન
અવસ્ય કરવું

— વિજ્ઞપ્તિ. —

આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તેમાં લખેલી ક્રિયાને આચારમાં મૂકવાથી પોતાને જે કાંઈ અનુભવ જણાય તે આ પુસ્તકના પ્રકાશક ઉપર લખી જણાવવાની નમ્ર વિજ્ઞપ્તિ છે. કેમકે તેમને જણાતા અનુભવના પ્રમાણમાં તેમણે આગળ ઉપર શું શું કરવું તેની સંક્ષિપ્ત નોંધ પ્રાણાયામના દ્વિતીય વિભાગમાં પ્રસિદ્ધ થશે. અગર તેમની ઈચ્છા હશે તો તે બાબત તેમને ખાનગી પણ જણાવવામાં આવશે.



ચંદ્રપ્રકાશ ઓફીસ ગ્રંથમાળા તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં લોકપ્રિય પુસ્તકો.

૧ મૂલ્યવાન રત્નો-નિરાશામાં હુમ્મી ગએલા મનુષ્યને તેમાંથી મુક્ત કરનાર અતિ ઉપયોગી પુસ્તક મૂલ્ય ફક્ત છ પાઇ

૨ સદ્બોધ સ્તવનમાળા-ચંદ્રપ્રકાશ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થએલાં કાવ્યોમાંથી ખાસ ચુંટી કહાડેલાં કાવ્યોનો સંગ્રહ મૂલ્ય બે આના પોળેજ ૦-:-૬

કાવ્યકુસુમ-જ્ઞાન, તત્ત્વવિચાર, અનુભવ, ભક્તિ વગેરે વિષયો ઉપર લખેલાં રસિક અને બોધક તદ્દન નવીન પદ્યોનો સંગ્રહ ખાસ વાંચવા વિચારવા યોગ્ય મૂલ્ય આઠ આના પોળેજ ૦-૧-૦

પ્રાણાયામ-પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર સરળમાં સરળ ક્રિયાઓથી ભરપુર સર્વને એક સરખો ઉપયોગી લોકપ્રિય ગ્રંથ થોડા વખતમાંજ (૧૦૦૦) પ્રત ખપી ગઇ છે. મૂલ્ય આઠ આના પોળેજ ૦-૧-૦

૫ શ્રેયઃસુધાકર-શ્રી શ્રેયઃસ્સાધક અધિકારી વર્ગના દરેક અગ્રગણ્ય શ્રી પુરષોના કાવ્યોમાંથી ખાસ ચુંટી કહાડેલો ઉત્તમ સંગ્રહ પાકુ પુંડું. સોનેરી નામ. બે સુંદર છાપી. મૂલ્ય રૂ. એક પોળેજ ૦-૨-૦

૬ મુક્તિ મણિમાળા-પ્રકીર્ણ વિચારોથી ભરપુર પુસ્તક ફક્ત અર્ધાઆનાની ટીકીટ મોકલી મંગાવનારને મફત.

૭ અધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ-અધ્યાત્મવિદ્યાના અ-
ધ્યાસીઓને સીધો અને સરળ માર્ગ દર્શાવનાર ઉપયોગી
પુસ્તક મૂલ્ય આના આઠ પોળેજ ૦-૧-૦

૮ ચિત્તોડ પર ચહુડામ્-એક ઐતિહાસીક રસમય
નવલકથા જે ભાગ સાથે સંપૂર્ણ. સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી પત્રની
બેટ પદ્મિનીનું અનુસધાન મૂલ્ય રૂ. એક પોળેજ ૦-૧-૦

૯ સંસાર દર્પણ-સંસારનું આબેહુમ ચિત્ર દર્શાવનારી
સ્વ. બાપુ રમેશચંદ્રદત્તની સુપ્રસિદ્ધ નવલકથા સમાજ
પરથી અનુવાદિત કરેલી નવલકથા. વિદ્વાનો સુધારકો સર્જને
વાંચવા વિચારવા યોગ્ય સાદી પણ જીવસાદર ભાષા ઉત્તમ
છપાઈ સારા કાગળ અને પાકું સોનેરી પુઠું મૂલ્ય રૂ. એક
પોળેજ ૦-૧-૦ આ પુસ્તક વડોદરા રાજ્યમાં ધનામ
અને લાયબ્રેરીને માટે મંજૂર પણ થએલું છે.

૧૦ ગૃહસ્થાશ્રમ સ્ત્રી પુરૂષ અને બાળાને એક સરળી
રીતે ઉપયોગી ગૃહસ્થાશ્રમ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપ-
નાર આના જેવો બીજો ગ્રંથ તમને ભાગ્યેજ મળશે.
પ્રકટ થયા પછી ત્રણ માસમાંજ તેની આઠસો નકલો ખપી
ગઈ છે. સર્વોત્તમ વાર્તાઓ અને નિબંધોથી ભરપૂર.
સચિત્ર પાકા પુઠાના આ ગ્રંથનું મૂલ્ય ફક્ત રૂ. ૧-૪-૦
પોળેજ ૦-૨-૦

૧૧ આરોગ્ય-કુદરતી રીત અનુસાર અને વૈદ્યકીય
પદ્ધતિ પ્રમાણે દરેક વ્યાધિને મટાડવાના ઉપયોગી ઉપાયોથી

તેમજ આરોગ્ય સંબંધી બીજી અનેક બાબતોથી ભર
ઉત્તમ પુસ્તક સચિત્ર મૂલ્ય ફક્ત દશ આના પોષ્ટેજ ૦-૧.

૧૨ પ્રાણ ચિકિત્સા-શરીરમાં નવ જીવનનું આ
બળ આપનાર સરળ ક્રિયાઓથી ભરપુર ઉપયોગી પુસ્તક
મૂલ્ય ફક્ત ત્રણ આના પોષ્ટેજ સાથે.

૧૩ નિરાશામાં શુભાશા-કોઇપણ સમયમાં તમે
તેવા નિરાશ થઇ ગયા હશે તો પણ આ પુસ્તકના વાં
નથી તમારામાં અપૂર્વ નવું જીવનબળ આવશે. તમારી
રંગે રંગમાં દિસાહ બન્યત થશે. મૂલ્ય એક આનો પોષ્ટેજ
અર્ધો આનો.

૧૪ રૂદ્રાક્ષ ઉપનિષદ્-રૂદ્રાક્ષ કેવા પહેરવા તેને પહેર-
વાથી કેવું ફળ થાય છે. રૂદ્રાક્ષની ઉત્પત્તિ તેની પત્રીક્ષા વગેરે
અનેક બાબતોથી ભરપુર ઉપયોગી પુસ્તક. આ પુસ્તકમાં
આડકતરી રીતે આપણા શાસ્ત્રમાં લખેલા કેટલોક ક્રિયાઓના
અર્થ પણ બહુ સરળ રીતે સમજાવ્યા છે. મૂલ્ય છ આના
પોષ્ટેજ ૦-૧-૦

૧૫ સનતસુખતિય-એક ઉત્તમ અને ધાર્મિક સંવાદ
મૂલ્ય ફક્ત ચાર આના પોષ્ટેજ ૦-૦-૬.

૧૬ સ્નેહલગ્ન-પ્રગતિના અનેક વિચારોથી ભરપુર.
તદન નવીન દમમાં લખાવણી નવરસથી મૂલ્ય દશ આના
પોષ્ટેજ ૦-૧-૦.

